



Studio M vous offre des cours extérieur printemps, été et automne.



- **Yoga Soleil et Méditation** (cours qui se donne à l'extérieur)
- **Yoga Bébé** : Une excellente façon de se mettre en forme après l'accouchement, de retrouver l'harmonie en cette période de balancement hormonal du corps.
- **Cours de mini trampoline** (le mini trampoline permettra de travailler votre cœur, votre équilibre, tout en évitant les percussions dues aux sols, ce qui est très contraignant pour vos tendons, ligaments et articulations.
- **Club de course Studio M** avec évaluation et conseils
- **Tonus Piscine** : Pendant une petite baignade, pourquoi ne pas en profiter pour faire quelques exercices !
- **Yoga Kayak** : <https://zenactivite.com/yoga/>

Pour plus Info : 514 238 7262